

WUSHU BRANCHE QI GONG

Partie Technique du 1er au 7ème Duan

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN QIGONG

Programme et organisation des

preuves :

Obtention du grade si $\geq 50/100$

Les épreuves sont:

- 1/ Technique de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme (Taolu)
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 à 5 juges.

1/ Techniques de base 30 pts

– Jibengong Zhanzhan

Pour obtenir ce test, il faut avoir la note minimum de 15/30.

Le candidat sera évalué sur une posture statique «Zhanzhan» de son choix, qu'il devra maîtriser. Le candidat doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de **10 minutes** maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen

Pour ce premier module de posture statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV-1 n'est pas limité).

2/ Forme - Taolu (30 pts)

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30

Pour l'épreuve des formes ou méthodes (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de sa méthode renseignée sur la fiche d'inscription.

L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Celle-ci comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 formes de Qigong (Ex: Shi Wudang, Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Le candidat présentera individuellement la forme tirée au sort. Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3/ Mouvements commentés(30 pts)

Pour obtenir celle-ci, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Elle est d'une durée de 5 minutes maximum et comporte un tirage au sort. Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 mouvements fondamentaux, issus de la liste initiale des méthodes présentées (Taolu). Le jury en tira au sort «Une».

Le candidat passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps au maximum 5 minutes.

Le candidat devra démontrer le mouvement choisi en l'illustrant par des explications aux jurys: ses particularités, sa réalisation, sa biomécanique, sa connaissance théorique liées à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, son historique par rapport à son école d'appartenance.

4/ Entretien avec le jury (10 pts)

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet

1er Duan QI GONG / UV1 : techniques de base - Jibengong

Organisation des épreuves

Le candidat doit démontrer sa capacité à faire circuler l'énergie dans son corps dans l'immobilité posturale. Les critères d'évaluations son hiérarchisées comme suit :

Évaluation en 10 mn	Note sur 30
• Capacité de s'ancrer	6 pts
• Capacité à relâcher les tensions musculaires du corps et visage	6pts
• Capacité à déverrouiller ses articulations	6pts
• Capacité à poser sa verticalité	6 pts
• Capacité à maitriser sa respiration	6 pts

1 er Duan QI GONG / UV2 : Taolu – Qi Gong

Critère d'évaluation :

Le candidat devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

Evaluation sur 10 mn	Noté sur 30
• Capacité à s'ancrer et déverrouiller les articulations	2 pts
• Capacité à relâcher les tensions musculaires	2 pts
• Capacité à coordonner la respiration et le mouvement	2 pts
• Coordination et lisibilité du mouvement	2 pts
• Capacité à créer le lien haut / bas et maintien de la verticalité	2 pts

1 er Duan QI GONG / UV3 : Mouvements commentés - Jibentongzhou

Critère d'évaluation :

Le candidat devra démontrer une technique parmi celles présentées au jury et l'expliquer en choisissant deux thèmes parmi ceux présentés ci-dessous.

Évaluation sur 5 mn	
THEMES	Note sur 30
Ancrage	
Transfert de poids	
Coordination	
Respiration	
Regard	
Verticalité	
Intention	
Visualisation	
Concentration	

1 er Duan QI GONG / UV4 : Entretien avec le jury (10 pts)

Critère d'évaluation :

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet.